



# Van start tot finish



**HET CLUBBLAD VAN ACHILLES-TOP**





# 't Gouden huisje

*Inkoop van Goud en Zilver*



Heilige Geeststraat 7  
6041 GB Roermond  
tel. 0475-333356

- ✓ Discreet en vertrouwd adres
- ✓ Contante betaling
- ✓ Deskundige en vrijblijvende taxatie

Sieraden Munten  
Baren Tandgoud etc.



Openingstijden: Dinsdag t/m Zaterdag van 11 tot 17 uur  
tgoudenhuisje@live.nl - wwwtgoudenhuisje.nl



**Hästens**  
since 1852

**swissflex**

*Kuperus*  
Handgemaakt bedden sinds 1950

**auping**

**TEMPUR**  
DRUKVERLAGENDE MATRASSEN EN KUSSENS

#### Beddenspecialzaak Ruwette

Bongerd 29  
6411 JL Heerlen  
Tel. 045 - 571 73 24

Avenue Ceramique 120  
6221 KV Maastricht  
Tel. 043 - 356 06 26

#### Hästens Store Heerlen

Wilhelminaplein 3  
6411 KV Heerlen  
Tel. 045 - 571 79 64

[www.ruwette.nl](http://www.ruwette.nl)



van  
**START**  
tot  
**FINISH**

Het clubblad van Achilles Top verschijnt zes keer per jaar en bevat officiële mededelingen van het bestuur aan de leden. Gezien dit laatste dienen de leden steeds goed nota te nemen van de inhoud van dit blad.

**Nummer 2**

**2021**

*Beste lezer,*

**Z**o langzamerhand word ik Coronamoe? U ook? Hoe lang kunnen we nu niet al naar een zwembad, een sportveld, een bioscoop, een theater, een sauna, een café of restaurant? Allemaal bestemmingen waar ik graag mag vertoeven, maar waarvan ik met enige overdrijving kan stellen dat ik bijna ben vergeten dat ze bestaan. Ik verlang er zo naar om deze zaken weer eens te mogen bezoeken. Wat nu resteert als gepensioneerd persoon is wandelen, wandelen en nog eens wandelen en zo nu en dan fietsen. Zo onderhand ken ik ongeveer elk paadje in het Zuid-Limburgse.

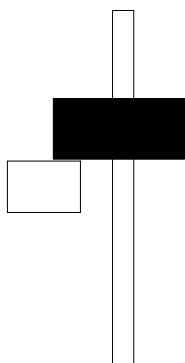
Maar er gloort licht aan de horizon, althans dat zegt men. Er worden voldoende vaccins geleverd; ik laat AstraZeneca maar even voor wat het is; en het zou mij niet verbazen als er straks wederom een kink in de kabel komt in de vorm van bijvoorbeeld een gebrek aan injectienaalden of spuiten. Want die worden dan toevalligerwijs weer in de een of andere “bananenrepubliek” gemaakt met goedkope arbeidskrachten. Over globalisering gesproken.

Toch kan ik het allemaal wel begrijpen; de huidige moderne wereld is nog nooit geconfronteerd geworden met een pandemie als deze en terugdringen van deze besmettelijke ziekte vergt een enorme logistieke operatie. Doe het maar even; een operatie van een dergelijke omvang kost tijd, improvisatievermogen en veel geld, terwijl de beste stuurder aan wal staan en buiten het speelveld luidkeels kond doen van de dingen die even niet goed gaan. Terwijl er puntje bij paaltje toch best veel openheid van zaken wordt gegeven op allerlei overheidssites.

Maar goed tot 28 april 2021 konden we al winkelen op afspraak; wel 4 uur van tevoren maken. Ik verbaas me erover hoe divers winkeliers daarmee zijn omgegaan. En ook dat kan ik begrijpen. Enkele voorbeelden.

Bij de Huishoudwinkel van Nederland vroeg ik aan de tafel bij de geopende ingang naar een bepaald product. De winkelier in kwestie ging kijken en zwaaide enthousiast met het voorradige artikel en liet het mij zien. “Doet u me dit dan maar” zei ik prompt. “Niks daarvan, eerst afspraak maken en denk aan de vier uur”, antwoordde hij. Hij heeft me niet meer gezien.

# NATUURSTEENBEDRIJF



# EYMAEL

LEVERING VAN GRAFMONUMENTEN EN BOUWWERKEN

WWW.EYMAEL.NL  
Winselerhofstraat 2  
6467 CN Kerkrade-W.  
Telefoon 045 – 5411664  
INFO@EYMAEL.NL

*Café Suus*  
Lunch & Bites

**Markt 56 6461 ED Kerkrade**  
**www.cafe-suus.nl info@cafe-suus.nl**



**SchuldHulpMaatje Parkstad helpt!**

Het project SchuldHulpMaatje Parkstad is bedoeld voor mensen uit Heerlen en Kerkrade, die hulp nodig hebben om hun administratie op orde te krijgen.

De schuldhulpmaatjes werken op vrijwillige basis.

Zij bieden u deskundig advies in het gezond houden van uw financiële huishouding.

Daar waar schulden zijn helpen zij u bij het zoeken naar een oplossing of naar de juiste vorm van hulp.

Voor meer informatie ga naar **www.shmparkstad.nl**

Bij een andere zaak, te weten een bouwmarkt met de kama-jaja-jippie-jippie-jeey-kreet, maakt ik een afspraak om te gaan winkelen om 11.00 uur. Stond ik met meerdere mensen braaf in de rij. Klokslag 11.00 uur werden we losgelaten en liep iedereen met gezwinde spoed de zaak naar binnen om om 11.40 uur via de omroepinstallatie te horen te krijgen dat men zich nu naar de kassa moest begeven. Gelukkig had ik kunnen vinden wat ik nodig had maar toch.....ik moest me haasten.

Bij een andere zaak, maakte ik een afspraak voor een bepaalde tijd en kon ik er bij wijze van spreken uren in doorbrengen.

Maar het kan nog anders. Ik zag bij een winkel iets leuks in de etalage. De deur stond open erachter een tafeltje met het bekende boek met reserveringen. Het was 15.00 uur. Ik wees naar het artikel, waarin ik was geïnteresseerd, maar vertelde er meteen bij dat ik geen afspraak had gemaakt. Er was overigens niemand in de zaak. "Geeft niet" zei de winkelier..."bij dezen hebt u toch een afspraak gemaakt om 11.00 uur" en noteerde dat met mijn naam in zijn boek. "Kom binnen en kijk rustig rond, we hebben alle tijd". Tja, zo kan het ook.

Gelukkig hoeven we nu geen afspraak meer te maken en wordt alleen nog gekeken dat er niet teveel bezoekers in de winkel verblijven.

Zo...en nu over tot de orde van de dag. Voor u ligt de tweede uitgave, jaargang 2021, van ons clubblad ". In deze uitgave een historisch artikel van de hand van Leon in het kader van het 60 jarig bestaan van onze vereniging dit jaar. Verder een voorwoord door onze voorzitter Arno alsook de gebruikelijke bestuursmededelingen en wedstrijdverslagen, hoewel dat laatste natuurlijk summier is in verband met de hele Coronaproblematiek.

In deze uitgave besteed Roger uitgebreid aandacht aan hetgeen er allemaal over onze pupillen valt te vertellen. Zo hebben Isabel en Arden in januari en februari al iets op papier gezet, waarvan het de bedoeling was dat een en ander in de vorige uitgave zou worden gepubliceerd. Helaas werd het artikel net iets te laat ingediend zodat het niet meer kon worden meegenomen in de eerste uitgave van dit jaar. Maar dat wordt in deze uitgave goedge maakt.

En u ziet het, ondanks al dat Coronagedoe is het de redactie van het clubblad toch gelukt u weer iets leesbaars voor te schotelen.

Resteert mij slechts af te sluiten met de welbekende woorden: "Mocht u iets interessants weten voor het clubblad, een mailtje naar [mertenst@home.nl](mailto:mertenst@home.nl) is al voldoende en het komt dik voor mekaar".

Uw redacteur,  
Theo Mertens.





**WIJNHUIS  
DE TROS**

Voor een betere  
wijn en 'n beste  
Borrel!

Wijnen  
Whisky  
Gedistilleerd  
(Speciale) Bieren  
Fruitedranken  
Tapwater  
Bismarck  
Geschenken  
Cadeaubonussen

**Wijnhuis de Tros Kerkrade**  
Hoofdstraat 69  
6461 CN Kerkrade  
Tel.: 045-5452195  
info@wijnhuisdetros.nl  
www.wijnhuisdetros.nl  
www.eenbetere wijn.nl  
Eigen parkeerplaats via oprit!



De Boekhandel die dichterbij is dan je denkt!

Via internet bestellen: [www.leeskunst.nl](http://www.leeskunst.nl)

of bellen: 045 – 53 55 390

U kunt ons ook bezoeken om te neuzen in onze boeken:  
Hoofdstraat 2 Kerkrade

# Accountantskantoor Homminga

Accountant  
lid van

**NBA**

Lid Koninklijke Nederlandse Beroepsorganisatie van Accountants

Hoofdstraat 57

6461 CN Kerkrade

Tel. (045) 535 35 45

Fax (045) 546 22 55

E-mail info@homminga.nl

www.homminga.nl



**KERKRADE**  
anno 2008

**Dé Wieëtsjaf**

— Brand proeflokaal —

DRINK- ES- EN VERAINSWIEËTSJAF



**DÉ  
KAASSHOP**



**Sinds 1978 U adres in Parkstad voor:**

Kaas- en kaasspecialiteiten binnen en buitenlands  
Vleeswaren, salades en kant en klare maaltijden.  
Delicatessen, Exclusieve Bonbons, en Wijnen  
Brood en Gebak van bakkerij Curfs

**Peter en Miranda Klompenhouwer**  
dekaasshopkerkrade@gmail.com

**MARKT 5 KERKRADE - TEL: 045 545 47 60**

Kerkrade, mei 2021

**Aan alle leden van Achilles-Top**

**Wij hebben het genoeg u uit te nodigen voor de**

**60<sup>e</sup> Algemene Jaarvergadering op  
Vrijdag 4 juni 2021 om 19.30 uur  
in het Catharinahoes, Lambertistraat 12  
6461 JK te Kerkrade.**

De agenda:

- Opening en mededelingen over ingekomen stukken
- Notulen van de Algemene Ledenvergadering 4 september 2020
- Jaarverslag secretaris 2020
- Technisch jaarverslag 2020
- Financieel overzicht 2020
- Verslag kascontrolecommissie (de heren Bert Penders, Dré Boumans en Paul Gulikers) en verkiezing nieuwe kascontrole commissie (de heer Bert Penders is aftredend)
- Bestuursverkiezing
- Aftredend en herkiesbaar: Frank Soomers en Mia Jongen

Verder blijft vacant de functie van wedstrijdzaken.

Indien u interesse heeft in een bestuursfunctie dient u zich schriftelijk of mondeling kandidaat te stellen bij de voorzitter uiterlijk één week voorafgaand aan de jaarvergadering.

- Vaststelling contributie met ingang van 1 januari 2022
- Vaststelling begroting 2021
- Rondvraag en sluiting

Volgens de statuten hebben alle leden vanaf 15 jaar stemrecht. Leden t/m 14 jaar kunnen het stemrecht niet zelf uitoefenen, maar zich laten vertegenwoordigen door hun wettelijke vertegenwoordiger (in de meeste gevallen is dat een van de ouders)

**Het jaarverslag 2020 is geplaatst op onze website. De clubrecords etc. kunt u eveneens op onze website vinden. Mocht u een papieren exemplaar wensen dan wordt dit op de nog te plannen dag van de jaarvergadering uitgereikt.**

Namens het bestuur A.V. Achilles-Top Kerkrade e.o.  
Arno Deckers  
voorzitter / sponsorfinding

Korting

## KORTING BIJ KLIEË VEER

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u bij aankoop vanaf

€ 10,-= korting € 1,-      € 20,-= korting € 2,-  
€ 30,-= korting € 3,-      € 40,-= korting € 4,-  
€ 50,-= korting € 5,-

Korting geldt op ons gehele assortiment!

Zoekt u een Cool-Fit sport-shirt met onverslijtbare  
Full-color opdruk kom dan naar Klieë veer.  
Bedrukking met uw eigen opdruk is bij ons per stuk mogelijk!

Ook Hèt adres voor:

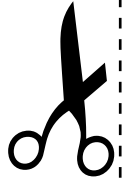
leuke cadeaus, belettering

autozonneschermen, enz. Hoofdstraat 48A Kerkrade-Centrum

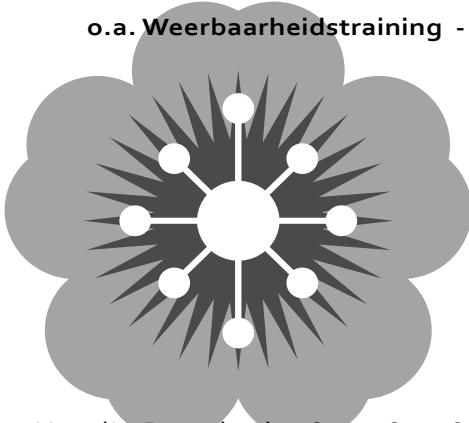
Kijk voor meer informatie op [www.klieeveer.nl](http://www.klieeveer.nl)

**Klieë veer**

Korting



o.a. Weerbaarheidstraining - Psychosociale begeleiding - Begeleiding bij echtscheiding



# ROOS

## Kinderpraktijk

Natalie Roos | tel. 06-23262228 | [natalie@rooskinderpraktijk.nl](mailto:natalie@rooskinderpraktijk.nl) | [www.rooskinderpraktijk.nl](http://www.rooskinderpraktijk.nl)



*Uw adres voor het mooiste boeket,  
het leukste cadeau  
tegen de vriendelijkste prijs*

**Bon A Parte: Mooi – Goed en Apart!**

**Dé bloemist van het zuiden!**



Niveau Goud - SGS 201503-17



**Catharina Hoes**

LAMBERTSTRAAT 12 - 6461 JK - KERKRADE

T: 045-5452470 M: 06-51335320

HET CATHARINA HOES IS EEN MULTI-FUNCTIONELE ACCOMMODATIE GESCHIKT VOOR :

-FEESTEN EN PARTIJEN

-BRUILOFTEN

-KOFFIETAFELS

-VERGADERINGEN EN SEMINARS

-VERENIGINGEN

ONZE ZALEN ZIJN GESCHIKT VOOR GEZELSCHAPPEN VAN 10 TOT 300 PERSONEN

BEL VOOR HET MAKEN VAN EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK!



# WOORD van de voorzitter



## 2021: Het jaar van de versoepeling?

**B**este leden, vrienden, adverteerders, sponsors en iedereen die Achilles-Top een warm hart toe draagt: wat komt er van bovenstaande titel terecht?  
Ik kan het u niet zeggen. Ik weet het op dit moment helemaal niet meer. Wat mag wel en wat mag niet, welke maatregel is nu deugdelijk en welke is helemaal niet voor uitleg vatbaar. Een simpel voorbeeld: particuliere speeltuinen mogen open, gesubsidieerde speeltuinen niet. Let wel: ik wil geen stemming creëren, maar dit is toch niet met enig fatsoen aan iemand uit te leggen.  
Goed, laten we ons op de toekomst richten: pas per 28 april zijn versoepelingen aangekondigd. De aangekondigde competitiewedstrijd 3<sup>e</sup> divisie senioren op 25 april jl. mocht helaas geen doorgang vinden. Nu hebben we op 25 april een wedstrijd georganiseerd voor onze eigen leden (goedgekeurd door de AU). Eindelijk kunnen onze atleten een tijd, een sprong, een afstand neerzetten. Eindelijk kunnen ze zien waar ze staan. Al meer dan een jaar is een vergelijking met de rest van de Nederlandse atletiekwereld niet mogelijk geweest. En dan toch maar doortrainen twee, drie keer per week. Een compliment voor jullie doorzettingsvermogen!!!! Dat vormt natuurlijk wel je karakter: doorzetten; leren omgaan met dergelijke situaties; hard zijn voor jezelf, niet zeuren, trainen. Doe het maar en dan richt ik me vooral tot al die anderen die geen sport bedrijven, die helaas niet weten wat afzien betekent in de sport. En jazeker, afzien is ook een passend woord voor al die ondernemers. Ze moeten maar het hoofd boven water zien te houden. Maandenlang de deuren sluiten of een enkeling binnen laten en dan ook nog op afspraak. Doe het maar. Je passie is ondernemen en dat word je volledig afgenomen (tenminste zo voelt dat). Enfin, de uitslagen van de wedstrijd van 25 april staan in dit clubblad.  
Het Nieuwjaarsontbijt dat gepland was op 18 april hebben we moeten cancelen. Niet getreurd: dat komt beslist, al weten we nu nog niet wanneer en welke naam dat we eraan gaan hangen. De jubilarissen van 2020 gaan we beslist niet vergeten. Lars Curfs 25 jaar lid en Adry Weijenberg 40 jaar lid worden dit jaar in de bloemetjes gezet, hoe dan ook.

19 april was een bijzondere dag: 60 jaar geleden – 1961 dus – werd onze vereniging opgericht door o.a. Jo Jeurissen zaliger. Op FaceBook heeft de hele geschiedenis van Achilles-Top gestaan en die kun je daar dus teruglezen. In onze komende clubbladen zal aan dit 60-jarig jubileum eveneens aandacht worden besteed. De jubilarissen van 2021 worden gedurende het jubileumjaar zeker op een bijzondere wijze in het zonnetje gezet. Ik vermeld hier alvast onze jubilarissen:

**60 jaar lid:** Tiny Kessels-Pluymen, Léon Jeurissen en Herman Theunissen

**50 jaar lid:** Karel Arnolds, Jo Hanssen, Arno Last, Hans Merx, Baer Smit, John Stoffelen en Marcel de Veen

**40 jaar lid:** Ellen Lemmens-Lambrichts

**25 jaar lid:** Harry Handels, Wim Smit en Richard Vulkers

In ieder geval alvast van harte gefeliciteerd. De rest van de jubileumactiviteiten volgt uiteraard.

Zoals eerder vermeld: het jubileumcomité heeft besloten dat wij de officiële aftrap van het jubileum geven samen met het startschot van de Viva la Vida Run tijdens het laatste weekend van september t.w. zondag 26 september. De voorbereidingen hiervoor zijn gaande.

De werkzaamheden op het terrein van het Gemeentelijk Sportpark zijn eveneens gaande. Een van de twee oude kunstgrasvelden is inmiddels in zijn geheel vernieuwd. Als de verlichting geplaatst is, kunnen daar officiële voetbalwedstrijden plaatsvinden. Ons bijveld en het grasveld binnen het stadion worden op dit moment hersteld. Daarna komt het tweede voetbalveld aan de beurt. En tenslotte zal – volgens de planning – juli/augustus een begin gemaakt worden met de restauratie/vernieuwing van onze atletiekaccommodatie. Trainingen zullen dan in overleg met atleten, trainers en bestuur verplaatst worden ofwel naar omringende verenigingen ofwel naar andere ontmoetingsplekken in het Kerkraadse. Gesprekken met de besturen van verenigingen lopen inmiddels.

De datum voor onze jaarvergadering is in overleg met de beheerder van 't Catharinahoes Holz verschoven van 21 mei naar 4 juni. Ik weet dat ik in herhaling val, maar ..... deze gaat door als de regels het toelaten. De uitnodiging voor deze jaarvergadering vindt u in dit clubblad.

**Houd dus onze website in de gaten om te lezen of de geplande activiteiten daadwerkelijk doorgaan.**

Tenslotte wens ik iedereen veel sterkte, houd vol, train met plezier, kijk optimistisch uit naar de nabije toekomst en blijf gezond.

Arno Deckers, voorzitter



Uw partner voor:



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10



grafisch ontwerp ✦ dtp ✦ communicatie ✦ muziek

Check [marco-media.nl](http://marco-media.nl) voor meer informatie

## Recreatiecentrum D'r Pool

Wil je meer informatie over een van onze activiteiten, neem dan contact met ons op.



Putgang 8 6461 EK Kerkrade  
T: 045-5457141 I: [www.drpool.nl](http://www.drpool.nl) E: [info@drpool.nl](mailto:info@drpool.nl)

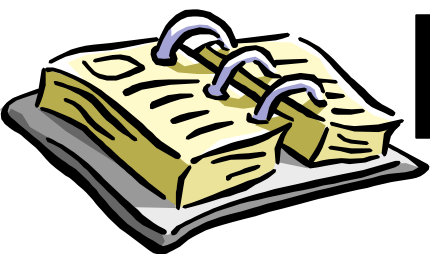
Al 120 jaar  
verstand  
van lekker vlees!

Onze eerlijke ambachtelijke  
producten, u proeft  
het verschil!



KEURSLAGERIJ *sinds 1892*  
**lochtman**

Benzenraderweg 90, Heerlen tel. 045-5716471  
[www.lochtman.keurslager.nl](http://www.lochtman.keurslager.nl)



# INFORMATIE

## R

### **Bestuursmededelingen**

## U

#### **Competitie**

Bij het drukken van dit clubblad is het nog allemaal onzeker of er dit jaar nog competitiewedstrijden plaatsvinden. In de maand april zijn alle wedstrijden komen te vervallen. Alle geplande wedstrijden zijn opgeschort tot 9 mei.

## B

#### **Bestuur**

Binnen het huidige bestuur is uitvoerig gesproken over het actualiseren van bestuurstaken. Er zijn momenteel te veel overlappings ten aanzien van het uitvoeren van allerlei zaken. Dat heeft tot gevolg overbelasting bij enkele bestuursleden. Onderzocht wordt of er een keuze moet worden gemaakt voor een andere bestuursstructuur. Mochten er mensen zijn die bereid zijn bestuurstaken over te nemen, deze zijn van harte welkom en kunnen zich melden bij een van de zittende bestuursleden. Penningmeester Ralph van den Berg heeft enige tijd gevraagd alvorens definitief actief te worden. Zakelijke problemen en gezondheid zijn hier debet aan. Verder is het bestuur nog steeds op zoek naar een eventmanager baanwedstrijden.

## R

#### **Renovatie accommodatie**

De juiste datum voor de start van de renovatie van de kunststofbaan is nog niet bekend. Wel is men al begonnen met het vervangen van het gras op het middenterrein. Het bestuur is in overleg met STB en Avon om de mogelijkheden te onderzoeken tijdelijk gebruik te maken van hun accommodatie. Voor de recreanten wordt ook onderzocht of het sportveld Rolduc als mogelijk uitvalbasis kan gelden. Zodra alles duidelijkheid is, wordt dit gecommuniceerd.

## I

#### **Opruimen materialen**

Het bestuur vraagt opnieuw aan iedereen om na de training de materialen goed op te ruimen. Nog te veel materialen blijven achter en worden slecht opgeruimd. Zowel de trainers als de gebruikers worden verzocht na afloop van de training even een rondje te maken over het veld of iets achter is gebleven.

## E

#### **Contributie**

Het bestuur biedt leden bij langdurige ziekte of blessure, langer dan twee maanden, de mogelijkheid de maandelijks contributie tijdelijk stop te zetten. Het verzoek kan worden ingediend door een mailtje ([achilles.top@gmail.com](mailto:achilles.top@gmail.com)) naar de vereniging te sturen. Indien de trainingen vervolgens weer worden hervat, dit ook even te melden.

## K

#### **Jubilarissen**

Door de coronapandemie, waardoor het Nieuwjaarsontbijt kwam te vervallen, zijn de jubilarissen van 2020, te weten Lars Curfs (25 jaar lid) en Adry Weijenberg (40 jaar lid), nog niet in het zonnetje gezet. De jubilarissen van 2021, tevens het zestigjarig bestaan van de vereniging, zijn: Tiny Kessels-Pluymen, Herman Theunissen en Leon Jeurissen, allen 60 jaar lid. Karel Arnolds, Jo Hanssen, Arno Last, Hans Merx, Baer Smit, John Stoffelen en Marcel de Veen., allen 50 jaar lid. Ellen Lemmens-Lambrichts is 40 jaar lid en Harry Handels, Wim Smit en Richard Vulkers 25 jaar lid. Voor al deze jubilarissen zal het bestuur een passend moment uitkiezen zodra het coronavirus is ingedamd en feestelijke activiteiten kunnen plaatsvinden.

#### **Belactie AV Achilles-Top en VriendenLoterij**

Om extra inkomsten voor de vereniging te realiseren, bestaat de mogelijkheid om een belactie te houden om deelnemers te werven voor de VriendenLoterij. Een team van minimaal 7 vrijwilligers zouden de achterban kunnen oproepen mee te spelen met een lot van de VriendenLoterij. Minimaal 40 % van ieder lot dat gaat meespelen komt ten goede aan de vereniging. Bij voldoende teamleden komt een bijdrage van € 500 in de clubkas. Een rekensommetje leert dat bij het werven van 40 nieuwe loten de club € 400 ontvangt, bij 50 loten € 750 en bij 100 loten € 1500. Als een deelnemer een jaar lang meespeelt, levert dat minimaal € 3192 op. Als er binnen de vereniging meer dan 7 vrijwilligers bereid zijn deel te nemen aan de belactie, dan wordt er een datum en één locatie aangewezen, bijvoorbeeld in onze kantine. De deelnemers moeten wel 18 jaar en ouder zijn. De VriendenLoterij regelt vervolgens de telefoons en tablets om de loten in te voeren.

Zijn er clubleden die bereid zijn aan deze belactie deel te nemen, geef je dan op bij een van de bestuursleden of stuur een mailtje naar [achilles.top@gmail.com](mailto:achilles.top@gmail.com). Bij voldoende belangstellenden kan de actie van start gaan en een samenwerking worden aangegaan met VriendenLoterij.



# **JEURISsica**

## **atletiek van weleer**



### **Achilles-Top staat stil bij diamanten jubileum**

**H**et is zestig jaar geleden dat onze vereniging wordt opgericht. De oprichtingsvergadering is op woensdag 19 april 1961 in café Mathieu Turk (v/h Rutten) aan de Markt in Kerkrade. Sindsdien is de club gevestigd in het Gemeentelijk Sportpark Kaalheide. De accommodatie heeft in al die jaren enkele keren een opknopbeurt gekregen. Van zwarte sintels naar rode sintels en vervolgens is er een 400 meter kunststofatletiekbaan aangelegd waarop getraind kan worden en regelmatig wedstrijden plaatsvinden. Ook de accommodatie binnen is meerdere malen onder handen genomen. Ook dit jaar staat ons opnieuw een grondige renovatie van onze accommodatie te wachten.

Veel atleten van de club hebben in al die jaren deelgenomen aan wedstrijden in binnen- en buitenland. Daarnaast wordt deelgenomen aan competities en diverse kampioenschappen. Twee atleten namen tot nu toe deel aan de Olympische Spelen. Sjef Hensgens in 1972 in München op de 800 meter mannen en Eugène Martineau in 2004 in Athene en in 2008 in Beijing op de tienkamp mannen. De clubkleuren zijn momenteel zwart/wit. Het shirt is wit met het opschrift Achilles-Top op de borstzijde en het shirt is afgebiesd met blauwe en zwarte verticale strepen. Het broekje is zwart. In de beginjaren was het broekje wit en was er een zwarte schuine balk op het witte shirt met een embleem met daarop het stadswapen van de gemeente Kerkrade.



*De jongensploeg die deelnam aan de Parkestafette in Bleijerheide in de jaren zestig. Boven v.l.n.r. Piet Jacobs, Ton Senden, Arno Deckers. Beneden v.l.n.r. Tjeu Zeijen, Fred Greter, Willy Mohnen.*

De vereniging is in 1961 opgericht onder de naam Sporting Achilles Kerkrade (SAK). Na de fusie in 1967 met VAC 321 Vaals is de huidige naam Achilles-Top ontstaan. Voordat de jubilerende vereniging het levenslicht zag, zijn er in de vorige eeuw nog enkele pogingen gedaan om een atletiekclub in Kerkrade op te richten of de atletieksport te beoefenen onder een andere sportvereniging. Zo wordt bij SV en AV Juliana Spekholzerheide vanaf 1915 atletiek beoefend. Bij SV Bleijerheide wordt in 1935 een atletiekafdeling opgericht. Ook bij SV Kerkrade (Minor) ontstaat in 1943 een atletiekafdeling en bij RKTSV in 1942. Dat geldt in de jaren twintig bij nog meer sportverenigingen zoals Sparta (1923), Sportclub '24, SC Hercules (1924), KDO en Alliance. In 1954 ontstaat als voorloper van Achilles-Top de AV Kerkrade '54, met als thuishaven het gemeentelijke sportpark Kerkrade. AVK '54 heeft echter maar een kort bestaan. In het jongenspensionaat van

Bleijerheide is Piet Frings in de jaren zestig met de jongens zeer actief en behaalt met AVB '60 diverse nationale schoolkampioenschappen.

Aan het eind van het oprichtingsjaar bedraagt het ledenaantal van de vereniging ruim dertig. Op de eerste algemene ledenvergadering van 26 november 1961 in lokaal Wed. Hamers aan de Holzstraat wordt het voorlopige bestuur gekozen, dat ook de vereniging het levenslicht heeft laten zien. Het bestuur bestaat uit voorzitter Toon Toussaint, secretaris Frans Bost, penningmeester Hub Steins, wedstrijdsecretaris Jo Jeurissen en trainer Fons Lochtman.

Na Fons Lochtman wordt op het eind van 1961 Louis Hermans, lid van Kimbria Maastricht, aangetrokken als tweede trainer. Vanaf 1 september 1961 is de vereniging officieel lid van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) en mogen leden voor het eerst deelnemen aan atletiekwedstrijden. De eerste wedstrijd waaraan atleten van de nieuwe atletiekvereniging deelnemen, is op 9 september 1961 in Schaesberg. Het zijn Ger Weckselser en Harro Coumans bij de jongens B op de 600 meter, Pierre Hensgens bij het discuswerpen jongens B en Karel Herberigs bij de jongens C op de 600 meter.

### Eerste baanwedstrijd

De eerste baanwedstrijd van Achilles in het sportpark is op 24 juni 1962. De accommodatie is in samenwerking met de gemeente, sportraad en het bestuur in orde gemaakt. De organisatie van deze eerste baanwedstrijd verloopt goed. Medio 1962 constateert het bestuur dat steeds meer meisjes in Kerkrade de atletieksport gaan beoefenen. Voor de trainingen van de vrouwen en meisjes wordt de bekende AVON-atlete Bep de Haas aangetrokken. Zij komt voorlopig een keer in de week op maandagavond. De andere twee trainingsdagen zijn de trainingen in handen van Joke van Leeuwenstein. Achilles krijgt de semi-interland Nederland-Mittelrhein (tweedejaars junioren B en eerstejaars junioren A) op 25 augustus 1962 toegewezen. Verder is besloten om te gaan deelnemen aan de KNAU-competitie met een mannen- en vrouwenploeg in de laagste (derde) klasse. Op tweede Pinksterdag 1963 houdt Achilles de eerste competitiewedstrijd met derde klasseverenigingen in het sportpark.



*Theo Kessels en Kees van Loon in actie tijdens een van onze eerste baanwedstrijden in de jaren zestig.*

Fons Lochtman legt na het baanseizoen 1963 zijn trainersfunctie neer. Door zeer drukke werkzaamheden als keurslager is hij niet meer in staat zijn verplichtingen als technisch leider van de vereniging na te komen. De vroegere Kimbriaan heeft de club door de moeilijke eerste jaren van haar bestaan gelooft en mag rustig als een van de pioniers van Achilles worden beschouwd. Louis Hermans gaat met ingang van

1 oktober de trainingen verzorgen voor de jongens en mannen. Ook Servee Wijsen is door het bestuur benoemd tot trainer.

### **Cross in stadspark**

De eerste clubcrosskampioenschappen vinden plaats op zondag 26 januari 1964 in het stadspark (hertenpark) in Kerkrade, samen met RKAVS Schaesberg. De gezamenlijke clubkampioenschappen cross van Achilles en RKAVS uit Schaesberg vormen het begin van een goede samenwerking tussen beide verenigingen. Maar trainer Harry Scholtes (RKAVS) raakt enkele maanden later in conflict met het bestuur van zijn club en meldt zich in augustus spontaan aan bij Achilles. In zijn spoor volgen vele actieve atleten van RKAVS.

Mathieu Vilain is de eerste Achilles-atleet die deelneemt aan een nationaal kampioenschap. Hij start op 8 maart 1964 bij de NK veldlopen in Vught bij de jongens A en wordt 21ste. Herman Theunissen is de eerste Achilles-atleet die een medaille behaalt tijdens een nationaal baankampioenschap. Op 28 juni 1964 wordt hij in Eindhoven nationaal kampioen kogelstoten bij de mannen B-klasse.

In het Volkshuis wordt op 22 november 1964 een extra ledenvergadering gehouden. Noodzakelijk vanwege de komst van een grote voormalige AVS-atletengroep naar Achilles en het feit dat de atletiekvereniging NAC Nieuwenhagen te kennen heeft gegeven zich bij Achilles te willen aansluiten om samen één vereniging te gaan vormen. Het gevolg is dat de bestuursleden hebben besloten unaniem af te treden. Allen zullen zich herkiesbaar stellen. Het nieuwe bestuur bestaat uit: voorzitter Jan Dorren, secretaris Marinus van Loon, penningmeester Hub Steins, wedstrijdsecretaris Jo Jeurissen, vice-voorzitter Toon Toussaint, tweede secretaris Jan Boerjan en tweede penningmeester Dora Goebbels. Aalmoezenier Hubert Lumey blijft in zijn functie als geestelijk adviseur. Als gevolg van de overeenkomst tussen Rolduc en Achilles wordt Math Hafmans als sportmoderator van Rolduc bestuurslid.

### **Eerste Abdijcross**

Op een van de mooiste en meest historische plekjes van ons Zuid-Limburgse landschap organiseert Achilles op zondag 14 februari 1965 de eerste Abdijcross voor mannen en ABCD-jongens. Individueel zijn er zeges van Willy Mohnen bij de jongens C en Theo Kessels bij de mannen sprinters. De Abdijcross is daarna enorm gegroeid en staat nog steeds op de nationale en internationale crosskalender.

Jo Kuypers is de eerste atleet van Achilles die op 28 augustus 1965 een marathon loopt. Hij eindigt tijdens de nationale kampioenschappen marathon in Enschede als 21ste in 3.06.33 uur. De samenwerking in het bestuur is in 1965 niet altijd ideaal en is vooral te wijten aan het aan elkaar aanpassen cq. wennen na de fusie met NAC Nieuwenhagen en de komst van een groot aantal AVS-leden naar de club. Tijdens de bestuursvergadering van 24 november 1965 ontstaat een ernstig conflict over de richting die de snel groeiende vereniging moet inslaan. De keuze bestaat uit: kiezen voor aansporing tot prestatiesport of kiezen voor een meer recreatieve aanpak. Dat leidt op de vergadering tot het staken van stemmen. Toon Toussaint, Jo Jeurissen en Dora Goebbels zijn voor prestatiesport en Jan Dorren, Marinus van Loon en Hub Steins voor recreatiesport. Aalmoezenier Hubert Lumey doet nog een bemiddelingspoging, maar de stemmen staken opnieuw. Het bestuur besluit daarop in zijn geheel af te treden en dat is natuurlijk een zware klap voor de vereniging. Tot aan de algemene ledenvergadering van 3 april 1966 wordt de vereniging geleid door Toon Toussaint, Dora Goebbels, Jo Jeurissen en als tijdelijke secretaris Louis Hermans. Math Hafmans heeft zich afzijdig gehouden als vertegenwoordiger van de afdeling Rolduc, maar blijft in het bestuur. Op het einde van dat jaar leggen de bestuursleden Dora Goebbels, Marinus van Loon en Hub Steins hun functie neer. In de periode tot de algemene ledenvergadering in 1966 worden als kandidaat-bestuursleden aangeworven Uwe Heiligers, Piet Meijs en Jo Bexkens.

### **Nieuwe clubnaam**

In de algemene ledenvergadering op 17 maart 1967 in het Volkshuis wordt Jo Bexkens benoemd tot voorzitter. De overige bestuursleden zijn Toon Toussaint vice-voorzitter, Leny Bexkens secretaris, Piet Meijs penningmeester, Jo Jeurissen wedstrijdsecretaris thuis-wedstrijden, Leon Jeurissen wedstrijdsecretaris uitwedstrijden, Werner Heijenrath materiaalcommissaris en Hubert Lumey geestelijk adviseur. Bovendien wordt het bestuur aangevuld met de heren W. Sterck en P. Scheffers uit Vaals. Math Hafmans is de contact-persoon voor de afdeling Rolduc.

Sjef Hensgens wordt op 5 maart 1967 in Lisse nationaal crosskampioen bij de jongens A.



Aken is zaterdag 31 augustus 1968 het strijdtoneel voor een aanval op het Nederlands record 4 x 1500 meter estafette mannen. Het Achilles-Top-kwartet bestaat uit Kees van Loon, Sjef Hensgens, Herman Vleugels en Huub Zitzen. Tegenstanders zijn RFC Luik, Alemannia Aachen en Kimbria Maastricht. De strijd wordt gewonnen door RFC Luik in een nieuw Belgisch record van 15.30.0 minuten voor Kimbria in 15.40.6 minuten (nieuw Nederlands record) en Achilles-Top in 15.45.8 minuten. Ook de tijd van de Achilles-Top- mannen ligt onder de oude nationale recordtijd van De Spartaan Lisse met 15.53.6 minuten.

De vereniging start met ingang van zaterdag 29 maart 1969 in sportpark Kaalheide met recreatieve sportbeoefening voor mannen. De conditietraining staat onder leiding van Karl Hamacher.

De eerste Achilles-Top-atleet die zich waagt aan een tienkamp is Martin Meulemans, in het weekeinde van 17 en 18 augustus 1969 tijdens het NK in Vlaardingen. Hij gaat goed van start, maar helaas komt zondag op de tweede dag de tegenslag. De atleet krijgt last van zijn elleboog en ook koorts overmeestert hem. Op advies van de dokter moet hij met nog twee onderdelen (speerwerpen en 1500 meter) voor de boeg, stoppen.

Op 1 augustus 1971 organiseert Achilles-Top voor het eerst een grote internationale baanwedstrijd in het sportpark. De belangstelling is enorm groot. Een grote ploeg uit Azië is aanwezig. Er wordt zelfs een Thais record geëvenaard door Anat Ratanapol op de 100 meter mannen in 10.4 seconden. Ook een Canadese ploeg bezoekt Kerkrade evenals een bus uit Luxemburg. Opvallend is de winnende tijd van de Canadees French op de 10.000 meter in 29.52.6 minuten en de discusworp van de Duitser Dirk Wippermann met 62.16 meter.

Sjef Hensgens neemt van 10 tot en met 15 augustus 1971 op de 800 meter deel aan de Europese kampioenschappen in Helsinki en bereikt de halve finales waarin hij wordt uitgeschakeld. Hij is de eerste atleet in de geschiedenis van Achilles-Top die deelneemt aan een EK. Een jaar later wordt Sjef Hensgens afgevaardigd naar de Olympische Spelen in München. Helaas worden deze Spelen overschaduwd door de aanslag op Israëlische sporters.

### **NK baan senioren in Kerkrade**

De organisatie van de Nederlandse kampioenschappen baan voor senioren van 4-6 augustus 1972 in het sportpark krijgt na afloop alleen maar lof. Men prijst de inzet, de ijver en de mentaliteit die in die drie dagen aan de dag zijn gelegd. Het is prima en de waardering groot. Na afloop is iedereen dan ook wel een beetje trots. Voor veel atleten en atletes is deze wedstrijd tevens de laatste kans om zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen in München. Circa vijfduizend bezoekers passeren de poorten van het sportpark. Het kwartet Henk Henczyk, Kees van Loon, Theo Kessels en Sjef Hensgens wordt op vrijdag op de 4x400 meter estafette mannen tweede in de nieuwe Zuidnederlandse recordtijd van 3.18.5 minuten. Ook 10 km-loper Paul Peeters doet het prima met een vierde plaats in 30.18.1 minuten. De 800 meter finale mannen op zondag wordt een spektakel. Aan de start staan Rijn van de Heuvel, Martin Moser, Bram Wassenaar, Jan Reinders, Evert Hoving en Achilles-Top-atleet Sjef Hensgens. De eerste ronde is te langzaam en dus in het nadeel van Hensgens. Rijn van de Heuvel, bekend om zijn sterke eindsprint, profiteert hiervan. Luid aangevuurd door het thuispubliek, ziet Hensgens zijn grote concurrent op de laatste meters alsnog voorbijkomen. Harry Zitzen wint goud bij het discuswerpen. In 1973 staat nog de manneninterland België-West-Duitsland B-Nederland in Kerkrade op het programma.

De vereniging organiseert op 3 december 1972 voor het eerst de Erensteiner-jeugdcross. Bij deze jeugdcross verschijnen 250 deelnemers aan de start op een parcours door het nabijgelegen park, bosje en langs de slotgracht van Kasteel Erenstein. De jeugdcross kent echter geen lange levensduur. Na een afdeling in Heerlen (Schaesbergerveld) in 1971, vindt op 8 januari 1975 de eerste jeugdtraining van de afdeling Waubach plaats. In eerste instantie hebben zich zestig leden aangemeld. Oud-bestuurslid Leendert van Zomeren fungeert als secretaris.

Claire Spauwen wordt op 6 maart 1975 in Reusel nationaal crosskampioene bij de vrouwen. Spauwen neemt op Paasmaandag 1976 deel aan de marathon in Boston (VS). Zij komt als beste Europese loopster als zesde over de finish in 3.05.05 uur. Dit is niet haar beste tijd. Ook niet zo verwonderlijk, gelet op de vermoeienissen en ontberingen op zo'n reis en de broeiende hitte van 36 graden op een heuvelachtig parcours. Ze krijgt een uitnodiging om het volgend jaar een trainingsstage in Florida te volgen. Claire Spauwen is op 2 oktober 1976 tijdens de officieuze wereldkampioenschappen marathon voor vrouwen in Waldniel als vierde geëindigd in de Nederlandse recordtijd van 2.47.50.4 uur. Zij loopt in Waldniel de wedstrijd van haar leven en duikt vier minuten onder haar eigen recordtijd.

# VIVA LA VIDA RUN KERKRADE

zondag 26 september 2021



## Café de Hoots

- all in feesten, drank en eten, vanaf € 22,50 p.p.
- maandag en dinsdag gesloten
- elke 1e zaterdag van de maand orkest

wij verzorgen: communiefeesten, koffietafels, recepties, vergaderingen enz

■ Marie-José en Leo Lennaerts ■  
Holzstraat 26 Kerkrade  
tel.: 045-5463088 ■ [www.dehoots.nl](http://www.dehoots.nl) ■

## CAFE HAMERS

Holzstraat 2 - 6461 HN Kerkrade  
Telefoon (045) 545 35 24



Ook Uw  
verenigingslokaal

**Ook uw verenigingslokaal**



## Abby Lempers

bloemsierkunst • plantencentrum  
groenarchitectuur • cadeau-artikelen

Niersprinkstraat 10 Kerkrade  
045-5462737 • [www.abbylempers.nl](http://www.abbylempers.nl)



## Maxwijn

wijnhandel slijterij

Max van Wersch  
Kloosterkoolhof 64  
6415 XV Heerlen

045-5724481  
[info@maxwijn.nl](mailto:info@maxwijn.nl)  
[www.maxwijn.nl](http://www.maxwijn.nl)



MANNENMODE  
**GEILENKIRCHEN**  
markt 13 6461eb kerkrade [www.mmgeilenkirchen.nl](http://www.mmgeilenkirchen.nl)

de modezaak van Kerkrade sinds 1936

13

**DEUR DERTIEN**

Damesmode . Kadootjes . enzo

Voor Mirjam van Laar is 27 juni 1976 in Kopenhagen de laatste kans om zich te plaatsen voor de Olympische Spelen in Montreal op de vijfkamp. Haar start is prima. Twee persoonlijke records op de 100 m horden en het kogelstoten. De teleurstelling komt bij het hoogspringen. Door een inwendige ontsteking in de afzetvoet komt zij slechts tot 1.73 meter (haar beste prestatie is 1.82 meter). Op de tweede dag probeert zij nog van alles en springt 5.89 meter ver en loopt de 200 meter in 25.8 seconden. Zij wordt met een puntentotaal van 4160 derde. De Olympische droom is voorbij. Zij doet dat jaar wel nog mee aan het EK in München.

### Eerste verbouwing sportpark

In sportpark Kaalheide wordt in 1977 het atletiekgedeelte verbouwd en uitgebreid. De vereniging krijgt de beschikking over vier kleedkamers, een massageruimte, een eigen bestuurskamer, meer opbergruimte en er wordt rekening gehouden met een krachthok. Voor de Roda JC-spelers wordt een tunnel onder de sintelbaan aangelegd die uitkomt bij de cornervlag bij de finish van de 100 meter.

De vereniging organiseert op 26 november 1977 voor het eerst een herfstloop over 12,5 en 5 km in de Groene Long. Tijdens de algemene ledenvergadering op 4 maart 1978 in het Volkshuis komt het voorstel aan de orde om van Achilles-Top een omni-sportvereniging te maken en een hockeyclub op te richten. Vanuit de vergadering worden echter te veel bezwaren naar voren gebracht zoals de vrees voor ledenverlies en een te grote belasting voor het bestuur.

Mirjam van Laar wordt op 28-29 januari 1978 tijdens het NK indoor meerkamp derde met 4080 punten. Zij springt 1.84 meter hoog. Een week later springt Mirjam in Zwolle met 1.87 meter een nieuw nationaal indoorrecord tijdens de nationale kampioenschappen. Hoogtepunt voor Mirjam van Laar is de vijfde plaats op 11-12 maart 1978 tijdens het EK indoor in Milaan met opnieuw een nationaal record bij het hoogspringen met 1.88 meter.

Tijdens de begrotingsbehandeling in de gemeenteraad van Kerkrade in 1979 wordt het idee geopperd om een kunststofbaan in het sportpark aan te leggen. Wethouder Cap Schroeder: „Het ontwikkelen van plannen voor de aanleg van een kunststofbaan in sportpark Kaalheide, ten behoeve van de atletiekvereniging Achilles-Top, zal ons college niet uit de weg gaan. Ik wijs u er wel op dat een en ander een investering vergt van ongeveer één miljoen gulden." Naar aanleiding van dit bericht heeft het bestuur bij de gemeente een officieel verzoek ingediend voor het aanleggen van zowel een acht lanen als een zes lanen kunststofbaan.

Op 25 augustus 1985 wordt de nieuwe kunststofaccommodatie officieel geopend.



*Dameskwartet uit de beginjaren: Monique Hensen, Ellen Lambrichts, Jacky Winkelman, Joan Merx.*

(Het historisch overzicht wordt in het eerstvolgende clubblad vervolgd)





# 15 en 16 januari 2022

Voor alle gegevens zie website [www.abdijcross.nl](http://www.abdijcross.nl)



## Fysio Regtop

Sportfysiotherapie Manuele therapie Bedrijfsfysiotherapie Revalidatie

[www.regtop.nl](http://www.regtop.nl)

# LOPERS COMPANY



Harry Driessen | HEERLEN

**De running speciaalzaak voor Achilles Top leden.** Leden ontvangen **10% korting** op de aankopen van schoenen en kleding.

**Leverancier van de clubkleding** (*singlets, t-shirts, tights, jacks en sweaters*).

**Er is ook een uitgebreide collectie wandelschoenen aanwezig!**  
**(Lowa, Meindl, Hanwag en Dolomite).**

Welke artikelen zijn er nog meer te vinden die het hardlopen (atletiek) leuk, snel en gezellig maken: *spikes, hartslagmeters (GPS), voeding, sport BH's, drink systemen, sokken, kleding etc.*

Deskundig advies d.m.v. een loopanalyse! Er wordt naar de drukbelasting via een voetspiegel gekeken en er worden opnamen gemaakt van de loopafwikkeling en loophouding.

De winkel heeft een groot netwerk; desgewenst doorverwijzing naar podotherapeut, fysiotherapeut etc.

**Sportieve groeten, Harry, Anja en Janno**

Bongerd 13B, 6411 JL Heerlen • Telefoon: 045 571 20 09  
E-mail: [heerlen@loperscompany.nl](mailto:heerlen@loperscompany.nl) • Website: [www.loperscompany.nl](http://www.loperscompany.nl)

**Bij inlevering van deze advertentie in de winkel krijg je € 20,00 korting op de aankoop van Running en Wandelschoenen vanaf € 120,00.**

# Op uw **PLAATSEN**

## **WEDSTRIJDVERSLAGEN**

Door Leon Jeurissen

### **Sittard**

Tijdens onderlinge baanwedstrijden op zondag 18 april in Sittard, kwam B-junior Lucas Koolen bij het discuswerpen tot een afstand van 40.44 m. Luca Broers noteerde een worp van 31.88 m. De eerste schermutselingen in dit door het coronavirus geplaagde baanseizoen.

### **Kerkrade**

In sportpark Kaalheide vonden zondag 25 april onderlinge baanwedstrijden plaats voor onze jeugdleden. In het ochtendprogramma streden de pupillen voor de beste prestaties en 's middags waren de junioren aan de beurt.

Bij de jongens A liep Senne Thijssen een goede 100 meter in 11.43 sec. voor Loïc Smeijsters in 11.62 sec. Loïc sprong nog 4.88 m ver. A-juniore Fleur Hamers liep de 100 meter in 13.06 sec. en noteerde op de 400 meter een tijd van 1.02.32 min. Eva Huirne sprong 4.82 m ver. De twee vrouwen Anna Gommer liep de 400 meter in 1.01.44 min. en Alexandra Willemsen de 200 meter in 30.52 sec.

Bij de jongens B liep Luc van Ham de 100 meter in 11.67 sec. en de 200 meter in 26.12 sec. Colin Pelzer liep de 200 meter in 26.48 sec. Lucas Koolen liet zijn beste jaarprestatie noteren bij het discuswerpen met 44.53 m. Hetzelfde gold voor Luca Broers met zijn 36.40 m. Milan Sleijpen liep de 800 meter in 2.16.36 min. en sprong tussendoor 1.55 m hoog voor Mylan Ligter met 1.50 m. B-juniore Lynn van Ham liep de 800 meter in 2.29.04 min., Rianne Diederer de 100 meter in 14.27 sec., Maureen Mols de 200 meter in 30.91 sec. en sprong 1.30 m hoog en gooide de discus 19.83 m, Luna Bodelier sprong 4.29 m ver en 1.35 m hoog, Floor Eijkmans liet de speer neerkomen bij 22.22 m en het discuswerpen 18.48 m en Samyra Geurtzen de speer 21.50 m.



Bij de meisjes C was het Merel van Zandvoort die de 80 meter aflegde in 12.21 sec. en de 800 meter in 2.54.01 min. Bij de meisjes D noteerde Sara van Ham op de 60 meter de beste tijd in 8.64 sec., sprong 4.06 m ver en liep de 600 meter in 2.00.46 min. Lieke Jans liep de 60 meter in 8.71 sec., sprong 4.37 m ver en de 600 meter in 2.00.88 min. Lisa Hilgers kwam op de 60 meter tot 8.73 sec., de 600 meter in 2.05.08 min. en goede prestaties bij het kogelstoten 10.35 m en het discuswerpen 22.46 m.

Alain Ritten liep bij de jongens D de 80 meter in 11.72 sec. voor Stijn Pelzer in 11.86 sec. Op de 600 meter noteerde Alain een tijd van 1.58.46 min. en Stijn sprong 1.40 m hoog en 3.97 m ver. Toby Schetters kwam bij het discuswerpen tot 19.75 m en kogelstoten 8.11 m.

Aan het slot van deze wedstrijd deed master Bert Vanwersch een geslaagde poging om het clubrecord bij de mannen M55 op de 1500 meter te verbeteren. De missie lukte met een tijd van 4.43.28 min. Het oude record stond op naam van Arno Last uit 1997 met 4.49.02 min.

*Bert Vanwersch en Arno Last*

# ZIEKVEN BOEG



## Hak- en hielpijn

**Heb je last van je hak of hiel tijdens het hardlopen? Dit kan duiden op hielspoor, een veel voorkomende en hardnekkige hardloopleesure. Natuurlijk wil je hier zo snel mogelijk vanaf, maar nog liever voorkom je dat deze klachten je aan de kant houden.**

Hielspoor is een typische hardloopleesure. Het is een overbelastingblesure aan de onderzijde van de voet. Meestal begint de pijn geleidelijk tijdens of na het hardlopen, maar het kan ook gebeuren dat hij er zomaar ineens is. Je looptechniek aanpassen om de pijn te vermijden helpt niet, omdat dit nou net de plek is waar je je voet als eerste belast.

### Hoe ontstaat hielspoor?

De irritatie bij je hak ontstaat doordat de fasciitis plantaris, een peesblad onder je voet, overbelast is. Je hebt te vaak hardgelopen zonder genoeg rust te nemen, een typische eigenschap van lopers die net enthousiast begonnen zijn. Het is belangrijk om je trainingen rustig op te bouwen. Conditioneel kun je misschien best een paar kilometer aan een stuk lopen, maar je lichaam is daar nog niet op berekend. Trainingsschema's zijn er niet voor niets. Het kan ook zijn dat je al vaker een poging hebt gedaan een hardloper te worden en een paar oude schoenen uit de kast hebt gehaald. Misschien heb je daar niet eens zo veel op gelopen, maar ook in de kast vermindert de kwaliteit van de demping in je schoenen na verloop van tijd. Funest voor je voeten; het geeft een groter risico op - onder andere - hielspoor.

### Hinderlijk aanwezig

Hoe ouder je wordt, hoe langer je lichaam de tijd nodig heeft om te herstellen van een inspanning. Hielspoor is daarom een blessure die vooral voorkomt bij 35+ers. Vooral als je 's ochtends uit bed komt is de pijn vervelend. In de loop van de dag zakt de scherpste pijn weg, maar blijft hij wel hinderlijk aanwezig. Voel jij plotselinge pijn? Dan kan het ook zijn dat het peesblad onder je voet gescheurd is. Vaak voel je die dan ook als je je grote teen probeert te bewegen. Hielspoor is in alle gevallen een hardnekkige blessure, waarmee je maanden zoet kunt zijn als je niet snel maatregelen neemt.

### Wat kun je doen?

Niet iedere pijn die je voelt in de hak en hiel betekent dat je hielspoor hebt. Dat ontstaat pas wanneer je te lang met deze klachten doorloopt. Neem dus ook een lichte pijn in je hak serieus en denk niet dat het vanzelf wel overgaat of dat het erbij hoort als je net begint. Een sportarts of fysiotherapeut kan helpen om de juiste diagnose te stellen.

Soms is een aangepast hakje genoeg om weer te kunnen hardlopen. In andere gevallen kun je beter een op maat gemaakte steunzool laten aanmeten. Ook moet je het pijnlijke gebied zo veel mogelijk ontlasten. Je kunt beter tijdelijk andere sporten beoefenen om je conditie op peil te houden, bijvoorbeeld fietsen, zwemmen of cross trainen. De lichte belasting is goed om de doorbloeding en het herstel van je peesplaat te stimuleren.

Spierversterkende oefeningen kunnen je voet helpen om te herstellen van hielspoor. Als de blessure echt hardnekkig is, kun je ook een nachtsplak dragen, een soort brace die 's nachts zorgt dat je pees en peesplaat continu aangespannen zijn. Pas als je helemaal van je klachten verlost bent, kun je voorzichtig je belasting tijdens het hardlopen weer opbouwen. Begin dan op een zachte ondergrond en loop zoveel mogelijk over vlakke bospaden. Dat zorgt voor natuurlijke demping, waardoor je voet minder harde klappen te verduren krijgt.





---

# → Wisselzone

---

# N

---

## Pupillen nieuws

Door Roger Veldman

### *Mooie opkomst trainingen*

Het corona-virus legt ons nog steeds dagelijks veel belemmeringen op. Tel daar het koude en regenachtige weer van de afgelopen maanden bij op dan zou je verwachten dat het animo van de pupillen om te komen trainen niet al te groot is. Niets is echter minder waar. Wij staan met grote ogen te kijken hoeveel atleten tijdens de trainingen komen opdruven. En daar zijn we heel erg trots op! Na enkele bijna zomerse dagen begin april moesten we vervolgens toch weer de winterjas aantrekken en enkele flinke sneeuwbuien trotseren. Maar gelukkig ligt de lente op de loer en kunnen we hopelijk binnenkort weer lekker bij een aangename temperatuur sporten.



### *Wedstrijden*

Zolang er geen open wedstrijden georganiseerd mogen worden, bekijken we de mogelijkheden om zelf een onderlinge wedstrijd te organiseren. Wij vinden dat wedstrijden erbij horen en het belangrijk is dat de atleten zich onderling kunnen meten en zichzelf kunnen verbeteren. Daarnaast is een wedstrijd gewoon erg leuk en gezellig. De afgelopen weken hebben we achter de schermen intensief contact gehad met enkele andere Atletiekverenigingen wat uiteindelijk heeft geleid tot een mooi en uniek initiatief! Namelijk een virtuele meerkamp met STB Landgraaf, Unitas Sittard en Scopias Venlo. Uiteraard houden we ons aan de richtlijnen die vanuit de Atletiekunie zijn opgesteld en zal elke vereniging de meerkamp binnen de eigen accommodatie organiseren. De resultaten worden echter samengevoegd zodat we toch een klassement hebben over de 4 verenigingen heen! Naast deze overall uitslag hebben we ook nog een uitslag binnen de eigen vereniging. Deze wedstrijd is gehouden op zaterdag en zondag 25 april en het wedstrijdverslag kon nog net in deze uitgave worden meegenomen.

### *Wedstrijdverslag Virtuele Meerkamp zaterdag 24 en zondag 25 april*

Onder het genot van een aangename temperatuur en een zonnetje dat zich veelal liet zien hebben 42 pupillen en 3 D1 junioren deelgenomen aan dit unieke evenement. Met alle verenigingen samen stond de teller op 209 deelnemers, een geweldig mooi aantal!

In 5 verschillende categorieën werd gestreden voor een mooie eindklassering maar werd vooral veel

plezier beleefd. Scopias had hun wedstrijd voor zaterdag 24 april georganiseerd met 61 pupillen. STB, Unitas en Achilles-Top hadden de wedstrijd voor de zondag gepland.

Vanaf 9 uur hadden enkele trainers zich al op de atletiekbaan verzameld om alles gereed te maken zodat we ook stipt om 10 uur konden beginnen. De materiaalploeg van Achilles-Top had op de zaterdag al alles opgebouwd, waarvoor dank.

Er waren veel ouders als hulpouder aangemeld wat altijd fijn is omdat dit het begeleiden van de groep eenvoudiger maakt en het jureren gaat hierdoor stukken sneller. Nieuw was het gebruik van de jury-app van de Atletiekunie waarmee de scores direct kunnen worden ingevoerd. Voor de zekerheid hebben we ook nog even de papieren administratie bijgehouden maar voor toekomstige wedstrijden is dit zeker een mooi, betrouwbaar en snel alternatief. Direct na een prestatie kan de score worden ingevoerd.

Trainer Roger Koll bestuurde de drone die gedurende de hele wedstrijd in de lucht was en ook vanaf de grond werd de wedstrijd op foto en film vastgelegd. Na montage zal deze zeker worden gedeeld.

Daarnaast bleek dat Roger het leuk vindt om als disc-jockey aan de slag te gaan dus die was ook al meteen geregeld zodat tijdens de wedstrijd wat opzweepende muziek het veld op kon worden gestuurd. De wedstrijd werd gehouden in de vorm van een meerkamp. Deze keer bestaande uit 5 onderdelen. Voor de A-pupillen en D1-junioren 60m, 1000m, hoogspringen, verspringen en kogelstoten en voor de B-, C- en minipupillen 40m, 600m, hoogspringen, verspringen en balwerpen. De A-pupillen en D1-junioren werkten een klassieke meerkamp af en de B-, C- en minipupillen een klassieke meerkamp met een vleugje Athletics Champs. Omdat deze meerkamp als een pupillenwedstrijd was aangemeld zijn de D1 junioren buiten de uitslagen gehouden maar hadden uiteraard wel hun eigen klassement.

Omdat er – wegens corona - gedurende een lange periode geen wedstrijden meer zijn georganiseerd was dit voor een aantal pupillen de eerste wedstrijd, dus best wel spannend. Hoogspringen is meestal wel iets waar men tegenop ziet. Vooral als de lat wat hoger gaat en je het risico loopt om bij een foutsprong op de lat te landen. Dat kan even pijn doen. Bij de lange afstanden (600m en 1000m) zagen we atleten die helemaal stuk zaten maar toch veerkracht toonden en volhielden en na de finish moe maar voldaan neerploften op de baan. Al met al heeft iedereen het weer geweldig gedaan en hebben heel wat atleten een of meerdere persoonlijke records verbroken. Want naast plezier vinden we ook dat de atleten iets moeten leren en is het mooi als je dat terugziet in de prestaties. Zo'n wedstrijd is dan een mooi moment voor zowel atleten, trainers als ouders om te kijken waar we staan.

Na afloop was er nog de prijsuitreiking waarbij natuurlijk elke atleet een mooie medaille kreeg. Tot slot nog even de overall medaillespiegel van dit evenement.





De overall medaillewinnaars van Achilles-Top waren:

Renée Scholtissen	MPA2	Goud
Odi Bongaerts	MPA2	Zilver
Arden Veldman	MPA1	Goud
Ebere Shaaka	JPC	Goud
Jay-D Martha	JPMini	Goud
Julie Scholtissen	MPMini	Goud
Eva Reumkens	MPMini	Zilver

Wederom een dankjewel aan alle ouders, trainers, materiaalploeg, de mensen van de catering en alle andere vrijwilligers voor jullie inzet, voor, tijdens en na de wedstrijd. We hebben al gesproken over een volgende wedstrijd. Wij houden jullie op de hoogte!



Meisjes pupillen mini



Jongens pupillen mini



Meisjes pupillen C



Jongens pupillen C



Meisjes pupillen B



Jongens pupillen B





Meisjes pupillen A1



Jongens pupillen A1



Meisjes pupillen A2



Jongens pupillen A2



Meisjes junioren D1



### *Pupillen aan het woord*

We hebben enkele pupillen gevraagd om eens een klein stukje te schrijven hoe zij een training hebben ervaren. Deze keer waren het Isabel (A2-pupil), Arden (A1-pupil) en Jolé (B-pupil).

Isabel:

Beste lezer,

Het is vandaag 9 januari 2021. Vandaag ga ik u vertellen wat we deden. Het was best koud en er lag nog sneeuw. Eerst begonnen we met de warming-up. Knieheffen, envelopjes en hinkelen. Nadat we de warming-up hadden afgerond zijn we gaan speerwerpen in 2 groepjes. Dit doen we omdat de groep te groot is. We waren met 10 kinderen. Eerst deden we oefeningen met vasthouden en daarna gingen we gooien. Het volgende onderdeel was polsstok hoogspringen. We pakten allemaal een polsstok. Renée deed de oefening goed en de andere kids ook. Toen moesten we de spikes aandoen en we deden een piramide. Ik ging met Odi en Dewi. Een compliment Odi, je kan hard rennen. Anderhalf uur later waren we klaar. Het was erg leuk. Nog een ding... blijf gezond en beweeg veel!

Arden:

Beste lezer,

Ik ga u vertellen wat we 12 februari 2021 hebben gedaan op de training. We begonnen de training met de loopscholing, er werden allemaal moeilijke oefeningen uitgevoerd, kniehef/hakkenbilen, achteruit huppelen en hinkelen. Daarna hebben we een parcours gedaan. Je moest de blazepods aantikken, dat zijn lampjes die uit gaan als je er op drukt, ook werd er bokje gesprongen. Niet iedereen wist wat bokjepringen was dus hadden Myrthe en Roger het even voorgedaan. En toen was het tijd om polsstokhoog te gaan springen. Nadat we wat oefeningen hadden gedaan was het tijd voor het echte werk. Het was wel erg spannend de eerste keer op de echte polsstokmat Een aantal kinderen sloeg deze keer dan ook over. Michelle, Renée en Arden, waagden het erop en vonden het achteraf wel meevallen. Als laatste gingen we nog een wedstrijd met de blazepods doen. En denk er aan... nog veel sportplezier en blijf gezond!

Jolé:

Hallo allemaal,

Ik ga vertellen over de Zaterdag training van 20 maart. Op de training deden ook **Julie, Tijs, Ebere en Serena** mee.

We hebben als eerste de warming-up gedaan, we moesten een rondje rennen, loopscholing en stretching doen.

Daarna gingen we een spelvorm doen er waren verschillende hoepels, en de trainer zei een kleur hoepel en daar moesten we naar toe rennen. En dat allemaal met een lekker muziekje.

Daarna gingen we mijn circuitje doen, we moesten eerst over kleine hordes springen. Daarna met de schaarsprong over de kleine hordes heen springen toen twee keer over een stok springen en terug rennen.

Toen gingen we het slangen spel spelen, we moesten groepjes maken en met de dobbelsteen gooien.

Had je bijvoorbeeld vijf dan moest je over de horden rennen en vijf stappen zetten bij jou kleur, kom je bij de trap dan moet je omhoog en kom je op het hoofd van de slang terecht dan moet je omlaag.

Toen gingen we het handen en voeten spel doen, dan staan er handen en voeten op de baan en moet je daar je handen en voeten op zetten, door de hoepels heen en een muntje pakken.

Tot slot deden we tikkertje met de hoepels, je mag niet op de grond komen buiten de hoepel of met twee man in de hoepel komen dan ben je ook af. Ebere was zo snel dat niemand hem kon tikken, de trainer pakte hem stiekem vast en zij "tik hem tik hem". Ebere vond dat natuurlijk niet zo leuk, maar vond het ook wel weer grappig.

De trainer heet **Wim** dat is mijn vader.

Groetjes van een pupil van negen jaar genaamd **Jolé**.

### *Nieuwe assistent trainers*

Omdat er momenteel helaas nog geen publiek welkom is tijdens trainingen is het wellicht nog niet iedereen opgevallen dat we enkele nieuwe assistent trainers hebben mogen begroeten. Hier zijn we erg blij mee omdat we zo de groepen klein kunnen houden waardoor we meer individuele aandacht kunnen geven. De nieuwe trainers zijn Manon Scholtissen, Petra Coenen, Roger Koll en Albert Cordewener. Het totaal aantal pupillentrainers komt hiermee op 10. Omdat wij het als vereniging belangrijk vinden dat er gediplomeerde trainers voor de groep staan starten zij - als de corona-maatregelen het weer toelaten - met de cursus Assistent Baan Atletiektrainer 2. De cursus wordt gefaciliteerd vanuit de Atletiekunie en

geeft de nieuwe trainers een stevig fundament om zich verder te ontwikkelen. Uiteraard zijn nieuwe trainers van harte welkom. Heb je interesse dan loop na de training even de baan op en meldt je bij een van de trainers. Uiteraard zorgen we als vereniging voor een stukje opleiding. Enkele nieuwe trainers stellen zich voor:

### **Petra Coenen**

Hallo allemaal,

Ik ben Petra Coenen, woon in Vijlen, ben getrouwd en heb 2 dochters Lynn en Maud. Lynn en Maud zijn allebei lid van Achilles Top, Lynn traint bij de D-junioren en Maud bij de A-pupillen. Voordat het coronatijdperk aanbrak, zat ik regelmatig op de tribune tijdens de training en genoot ik van de bedrijvigheid op de atletiekbaan; de leuke spelvormen, het trainen van de atletiekonderdelen en de kleine wedstrijdjes onderling. Dus over de vraag of er ouders waren die tijdens de trainingen wilden meehelpen, hoefde ik niet lang te denken. De keuze tussen zitten op de harde stenen trappen ;- ) of een helpende hand bieden tijdens deze trainingen, was dan ook snel gemaakt. De jeugd is de toekomst en als ik daar op een sportieve manier aan kan bijdragen, doe ik dat graag. Zelf houd ik van hardlopen en hoop ik, als de coronamaatregelen het toelaten, snel te starten met de cursus assistent-trainer. Verder ben ik werkzaam als praktijkondersteuner binnen de huisartsenzorg en volg ik een cursus fotografie.

Met sportieve groet,

Petra Coenen

### **Manon Scholtissen**

Mijn naam is Manon. Ik ben 38 jaar en woon met mijn gezin in Kerkrade. Mijn oudste dochter Renée is nu 2,5 jaar bij achilles top. Vanaf het begin heeft zij het reuze naar haar zin en hebben we samen met de andere atleten al mooie, gezellige en sportieve dagen door heel Nederland beleefd.

Sinds een klein jaar zit ook mijn jongste dochter Julie bij de club. Ook zij was meteen erg enthousiast. Toen er eind vorig jaar plekken voor nieuwe trainers vrij kwamen leek dit mij een leuke kans om het samen met haar te beleven. Met veel plezier train ik iedere donderdag deze leuke lieve groep kinderen. Zó leuk om te zien hoe enthousiast de kinderen zijn en de blije gezichtjes te zien als iets goed lukt. Iedere week een feestje!

### **Albert Cordewener**

Even kort voorstellen: mijn naam is Albert Cordewener, 44 jaar geleden geboren en daarna getogen in Kirchroa, dus inne richtige kirchröadsjer jong. Ik ben de vader van Isa, die nu 10 jaar oud is en traint bij de pupillen A. Isa heeft de atletiek vanaf haar eerste keer mee trainen heel erg leuk gevonden, de afwisseling van de training is hierbij belangrijk. Je kunsten laten zien op een wedstrijd geeft dan nog een extra motivatie. Bij mijn bezoek aan deze wedstrijden, ben ik zelf enthousiast geraakt van al die sportende kinderen. Het is dan ook geweldig om de kinderen bij de wedstrijd te begeleiden en hun te motiveren. De vereniging is daarnaast actief bezig met opleiding en kennisoverdracht om de sportende kinderen op goede wijze te begeleiden. Inmiddels mag ik hier ook onderdeel van zijn en ondersteun ik Roger Veldman op de zaterdag training van de pupillen A. En dat is heel erg leuk om te doen, zeker als je ziet dat de kinderen plezier hebben en vooruitgang in hun ontwikkeling hebben. En dan is een keertje trainen in de regen helemaal geen straf, de pupillen zijn dan het zonnetje...

### *Opleidingen*

De afgelopen periode hebben diverse trainers een aantal Webinars gevolgd vanuit de Vlaamse Trainersschool en de Atletiekunie. Een mooi initiatief waarbij ze alle facetten van sport hebben weten te raken. In totaal werden meer dan 50 Webinars aangeboden waarbij veelal toonaangevende sprekers waren uitgenodigd als Johan Pion (hoofd Talentonderzoek Hogeschool Arnhem en Nijmegen) en Bart Bennema (Trainer o.a. Daphne Schippers en Nadine Visser). Een kleine greep uit de gevolgde Webinars:

- Beperken van sportieve drop-out tijdens de groeispuurt
- Waarom balanstraining in iedere training moet zitten
- Het talenttraject van een atleet, hoe pak je dit het beste aan?
- Breed ontwikkelen en specialiseren kunnen elkaar mooi aanvullen in de sport
- Motorische ontwikkeling – The Golden Circle
- Hoe kan je als trainer omgaan met angsten bij jonge kinderen
- Core-stability bij jeugdathleten
- Het ontwikkelingstraject van Nadine Visser
- Krachttraining bij kinderen
- Alternatieve opwarmingsspelen en oefenvormen voor atletiekjeugd

**VAN START TOT FINISH**

- Groeimindset in de training
- I coach kids, pedagogiek in de praktijk

Door bijscholingen zijn we in staat om ons steeds verder te ontwikkelen en op de hoogte te blijven van de meest recente ontwikkelingen in de atletiek en de sport in het algemeen. Vooral dat laatste vinden we belangrijk omdat veranderingen in o.a. trainingsaanpak en begeleiding elkaar snel opvolgen.

Uiteraard hebben we veel geleerd en ook al veel toegepast tijdens de trainingen. Leuk om te zien dat de atleten het goed oppakken en de afwisseling leuk vinden.

*Hilyght Software – Growth tracker*

Sinds kort maken we bij een select groepje van A pupillen en D junioren gebruik van Hilyght Software. Deze software is onder andere ontwikkeld om kinderen in de groeispuurt individueel te volgen en is gebaseerd op jarenlange verzamelde data en wetenschappelijke inzichten. De software is mede tot stand gekomen door samenwerking met de Hogeschool Arnhem en Nijmegen en er is een samenwerking met o.a. NOC\*NSF en Ajax.

Juist tijdens de groeispuurt maken atleten een ware metamorfose door. Het gaat even niet meer zoals gewend en de kans op blessures als gevolg van overbelasting/verkeerde belasting ligt vaker op de loer. Bij elke sport is dit vaak een kritische fase omdat juist doordat het even iets minder gaat en er blessures kunnen ontstaan, de motivatie kan verminderen wat uiteindelijk kan leiden tot het stoppen met atletiek. Met de Growth tracker kunnen we de atleet volgen, en zien wanneer er een piek in de groei ontstaat zodat we hier tijdens de trainingen rekening mee kunnen houden en de focus tijdelijk kunnen verleggen.

TestDay	TestMonth	TestYear	Age	Δ Age	Weight	Stature	Δ Stature	Growth/Year
27	11	2008	11,685		33,0	147,5		
1	12	2008	11,696	,011	33,0	147,5	0	0,000
19	1	2009	11,83	,134	35,5	148,3	,8	5,970
20	1	2009	11,833	,003	35,5	148,3	0	0,000
24	3	2009	12,006	,173	35,5	149,4	1,1	6,358
25	9	2009	12,512	,506	40,0	153,6	4,2	8,300
23	11	2009	12,674	,162	41,0	155,2	1,6	9,877
18	1	2010	12,828	,154	41,9	157,8	2,6	16,883
15	2	2010	12,904	,076	42,3	157,8	0	0,000
25	3	2010	13,008	,104	43,7	158,9	1,1	10,577
5	8	2010	13,373	,365	45,6	164,3	5,4	14,795
8	10	2010	13,548	,175	48,7	165,0	,7	4,000
6	11	2010	13,625	,077	51,0	166,6	1,6	20,779
6	12	2010	13,71	,085	51,9	166,7	,1	1,176
7	1	2011	13,797	,087	51,7	167,2	,5	5,747
14	2	2011	13,902	,105	53,4	168,4	1,2	11,429
18	3	2011	13,989	,087	54,0	169,6	1,2	13,793
21	4	2011	14,082	,093	55,8	170,1	,5	5,376
11	8	2011	14,389	,307	56,6	171,3	1,2	3,909
6	11	2011	14,628	,239	57,1	172,5	1,2	5,021
19	3	2012	14,992	,364	60,0	174,3	1,8	4,945

Verder biedt de software mogelijkheden om inzicht te krijgen in de ontwikkeling op diverse vlakken als coördinatie, snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.



In eerste instantie zal de focus liggen op het inzichtelijk maken van de groeispuurt waarbij deze software ons kan helpen om preventief in te grijpen wanneer dit nodig is. Hiermee hopen we de atleten nog beter te kunnen begeleiden en zo het plezier in deze mooie sport te behouden en blessures te voorkomen. Uiteraard blijft het oog van de trainer hierin een belangrijk instrument waarbij de software ondersteuning biedt.

### Renovatie atletiekbaan

Onze accommodatie is nodig aan vervanging toe. De baan is versleten, er zijn lekkages in het hoofdgebouw en het oogt allemaal niet meer zo uitnodigend. Komende zomer wordt gestart met het eerste deel van de renovatie waar in ieder geval de baan geheel wordt vernieuwd. Dit betekent dat we naar verwachting enkele maanden geen gebruik van de accommodatie kunnen maken. Om toch te kunnen blijven trainen wijken we gedurende deze periode uit naar de accommodatie van STB in Landgraaf. Het exacte tijdstip van de werkzaamheden is nog niet bekend maar zullen we uiteraard communiceren als dit duidelijk is.

### De "lichtjes"

In het stukje dat Arden over de training schreef werden de lichtjes al kort aangehaald en wellicht dat sommige pupillen er al thuis over hebben gesproken. Officieel heten ze Blazepods. Met deze Blazepods kunnen we op een leuke en uitdagende manier tal van trainingsvormen uitvoeren zoals reactie, behendigheid, kracht, uithouding, coördinatie en snelheid. Via een app op de telefoon kunnen we met de Blazepods een oneindig aantal oefeningen worden uitgevoerd. We kunnen er een wedstrijdelement aan toevoegen en reactietijden meten.







# CLUB Informatie

Achilles-Top is opgericht d.d. 19 april 1961 en gevestigd in sportpark Kaalheide in Kerkrade. Voor meer informatie kunt u terecht bij de bestuursleden. Het lidmaatschap gaat in op de eerste dag na de kennismaking van een maand. De contributie bestaat uit een maandelijks en een jaarlijkse bijdrage, die afhankelijk is van de leeftijd en aard van de activiteiten in de vereniging. Overmaking op bankrekeningnummer IBAN: NL23RABO0168408325 (BIC: RABONL2U).

<b>Bestuur</b>		
Voorzitter	Arno Deckers	045-5454572
Sponsorfinding	Arno Deckers	045-5454572
Secretaris	Frank Soomers	06-45437457
Tweede-secretaris	Mia Jongen	045-5316072
Penningmeester ad-interim	Arno Deckers	045-5454572
Contributiezaken	Ilona Mulders	contributieATOP@outlook.com
PR, interne communicatie	Leon Jeurissen	045-5463856
Trainerscoördinator Senioren/AB-jun.		06-51182592
Wedstrijdorganisatie	<b>V a c a n t</b>	
Jeugdzaken en thuiswedstrijden	Emmy Boumans-v.d. Laar	045-5312063
Trainerscoördinator CD-jun./pupillen		
Accommodatiezaken	Dré Boumans	045-5312063
Evenementenmanager Viva la Vida Run	Jo van Loon	06-43177192
Evenementenmanager Abdijcross	Hans Meijer	06-25053835

<b>Accommodatie</b>		
Gemeentelijk sportpark	Parkstraat 4	6466 BA Kerkrade
Kantine sportpark		045-5414140
Postadres	Postbus 265	6460 AG Kerkrade
Website	www.achilles-top.nl	
Email	achilles.top@gmail.com	
KvK verenigingsnummer	40186061	

<b>Trainerkorps</b>	<b>trainer</b>	<b>assistent</b>
Pupillen	Roger Veldman	Manon Smeets
	Bianca Schoeters	Petra Coenen
	Wim Marijnissen (ass.)	Albert Cordewener
	Melissa Uranka (ass.)	Jop Scheren
	Daniel Bout (ass.)	Roger Koll
	Orly Meens (ass.)	
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Ronald Dols	
	Leonie Wagelaar	
Midden-afstand	Myrthe Hamers	
	Louis Hermans	
Sprint	Louis Hermans	Theo Kessels
Werpen	Marc Hermans Herman Theunissen	
Loopgroepen	Fred Kroon	Math Baggen
	Annelies Kamphuis	John Coervers
	Harry Kamphuis	John Paulssen
	John Schoeters	
Nordic walking	Harry Driessen	
	Corry Kroon	Silvia Molenaar
Sport overdag	Han Vos	

<b>Redactie clubblad</b>		
Voorzitter	<b>V a c a n t</b>	
Eindredactie	Theo Mertens	045-5420340
Redactie-adres	Marjolein 10	6467 HL Kerkrade
Emailadres	mertenst@home.nl	
Uitslagen, wedstrijdkalender	Vacant	
Wedstrijdzaken Pupillen	Roger Veldman	
Wedstrijdzaken Junioren	<b>V a c a n t</b>	
Lay-out	Jo Hanssen	
Verschijningsdata 2021	1 maart	1 september
	1 mei	1 november
	1 juli	20 december

VANAF NU  
**ATLETIEK KLEDING**  
VOOR VOLWASSENEN



WIEBACHSTRAAT 75 - KERKRADE



**SCHILDERSBEDRIJF**  
**MINTEN**

schilder-en behangwerk · spack spuiten · waterschade herstellen · gevelwerkzaamheden · gebouw renovatie  
houtrenovatie · gevelrestauratie · stucwerk restauratie

**0031 6 46 19 06 22**



# BELEEF KERKRADE

## Beleef Kerkrade

Kerkrade kent haar paradepaardjes. Publiekstrekkers als GaiaZOO, Leisure Dome, Abdij Rolduc, Roda J.C. en Museumplein Limburg trekken jaarlijks duizenden bezoekers.

## Leisure Dome

Het LeisureDome is hét ultieme dagje uit voor jong en oud. Zo is er een megabioscoop, bowling en lounge, lasergame, soccerarena, escape room, kinderspeelparadijs, GlowGolf, trampoline- en gamehal en kun je er lekker eten. Leisuredome geeft vermaak, ontspanning en plezier aan de bezoekers van iedere leeftijdscategorie.

## GaiaZOO

GaiaZOO biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. In GaiaZOO reis je in één dag over de hele wereld en ontmoet je vele bijzondere en unieke diersoorten. GaiaZOO biedt een onvergetelijk dagje uit voor groot én klein.

## Achilles-Top

Bij atletiekvereniging Achilles-Top, gevestigd in Gemeentelijk Sportpark Kaalheide, zijn er talloze mogelijkheden. Op de 400 meter kunststof atletiekbaan wordt niet alleen getraind, maar er vinden ook regelmatig atletiekwedstrijden plaats. Achilles-Top is er voor alle leeftijden. Van pure wedstrijd sport tot gezond bewegen en van sportmassages tot recreatie. Voor ieder wat wils!

## Roda JC Kerkrade

Roda JC Kerkrade is een Nederlandse voetbalclub gevestigd in Kerkrade. Roda JC Kerkrade speelt zijn wedstrijden in het Parkstad Limburg Stadion.

## Museumplein Limburg

Het aan het Museumplein Limburg gelegen theater, museum en discovery center vertellen elk een deel van het oudste verhaal: de relatie van de mens met de wereld waarin hij leeft. De drie instellingen richten zich op verschillende doelgroepen, waarbij het openbare gedeelte van het plein alle doelgroepen bedient met dienstverlening en ontspanning.

## Abdij Rolduc

Rolduc is de grootste abdij van de Benelux en één van de UNESCO top 100 monumenten van Nederland. De abdij heeft een rijke geschiedenis van meer dan 900 jaar oud. Tijdens een rondleiding zie je de mooiste plekjes.



**WWW.BELEEFKERKRADE.NL**